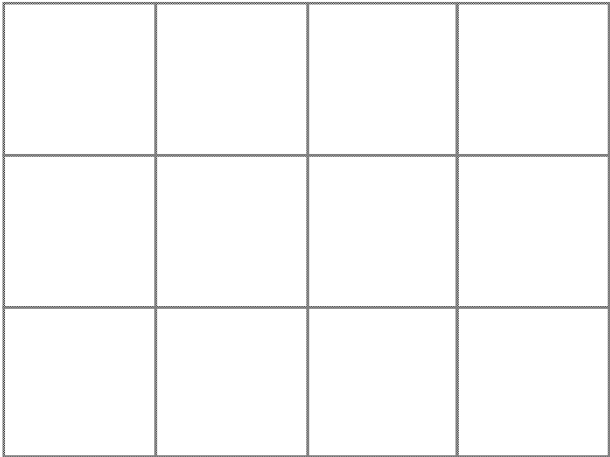


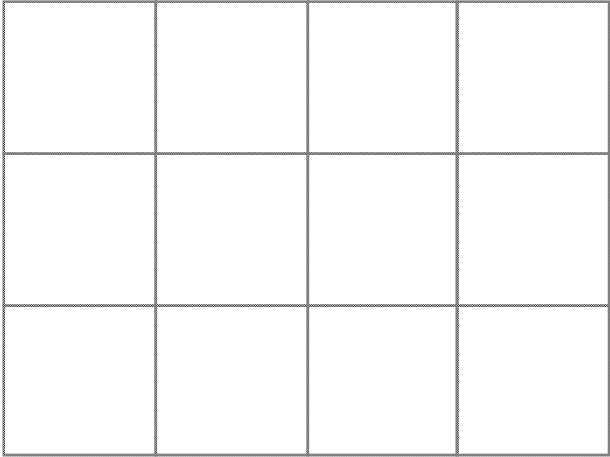
EL LUGAR

1. HABITACIÓN



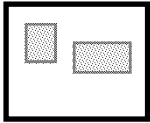
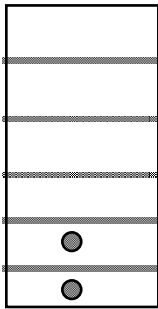
- Escala 1:50. Sitúa:
- Ventanas y puerta
 - Todos los objetos en planta: mesa, estanterías, cama, muebles...
 - Oriéntala. Señala el N.
 - Superficie:
 - Volumen de aire:

2. MESA



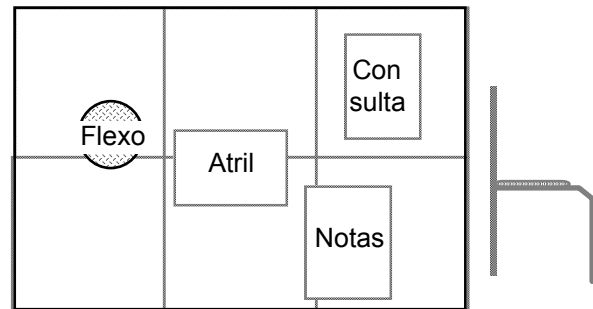
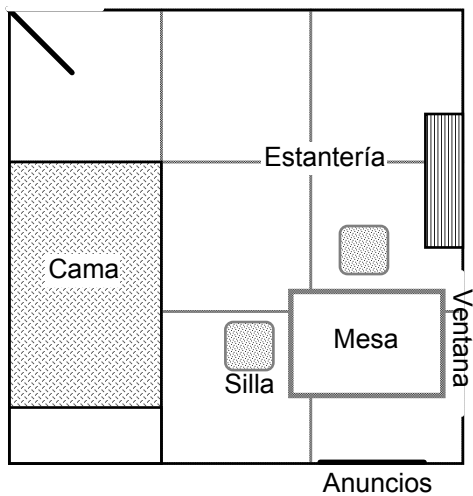
- Escala 1: 20
- Sitúa:
- Flexo (60 W mínimo), cubiletes, atril, ordenador, ... (en planta)
 - Superficie (100 x 60 cms mínimo)
 - :
 - Altura (75 - 80 cm):

3. ARMARIOS Y ESTANTERIAS



- Completa :
- Calculadora:.....
 - Diccionario:
 - Enciclopedia:.....
 - Reglas y compás:
 - Archivadores:
 - Cajones:
 - Tablón de anuncios:
 - Otros:.....

HABITACIÓN



Haz una descripción de lo que observas en el plano de la habitación y en el plano de la mesa.

POSTURA

(Subraya o resalta lo que te resulta más interesante)

La postura que adopte el estudiante tiene mucho que ver con su rendimiento. Mente y cuerpo constituyen un engranaje, un todo armónico. Una mala postura puede romper el equilibrio necesario al dormirse, anquilosarse o entumecerse un miembro.

Debe adoptarse, por consiguiente, una postura que permita la circulación sanguínea sin impedimentos, evitando la fatiga y dejando en calma al sistema nervioso.

La postura ideal y correcta es: "pies apoyados, abarcando con nuestras plantas la mayor superficie de suelo, paralelos y separados por unos veinte centímetros. Angulo recto imperante entre pierna y muslo. Angulo recto entre muslo y tórax. Brazos apoyados suavemente en la mesa. Cabeza erguida. Columna vertebral ligeramente inclinada sobre la mesa de trabajo"

Si bien cambiar de cuando en cuando de postura es necesario, debe volverse cuanto antes a la ideal.



ELEMENTOS MATERIALES

(Subraya o resalta lo que te resulta más interesante)

- La **mesa** debe ser un lugar fijo de estudio. Es decir, cada estudiante debe disponer de una mesa propia, amplia y proporcionada, acorde con la silla (no sillón ni taburete) a utilizar para que las posturas no sean forzadas. Debe procurarse que la superficie de la mesa no sea brillante, pues la reflexión de la luz dañará los ojos.

- La **silla** debe ser de respaldo recto, con asiento no demasiado blando, sin aristas ni bordes excesivamente rectangulares, sino más bien redondeados.

- La **distancia del papel o libro** objeto de estudio respecto a los ojos debe ser de unos 30 cms. Si es posible, sobre todo cuando se lee, el texto debe estar situado perpendicularmente a la vista, por lo que es aconsejable el uso de atril o de otro libro que levante suficientemente el borde superior del texto.

- La **iluminación** es preferible la luz natural a cualquier otro tipo. En cualquier caso hay que evitar que nos llegue de frente o por la derecha, siendo deseable una luz llegada por la izquierda, excepto en el caso de los zurdos para escribir. Cuando sea imposible estudiar con luz natural, conviene contar con una luz artificial adecuada. Las investigaciones realizadas al efecto han demostrado que de las artificiales la indirecta es la preferible.

Como la luz indirecta es difícil de lograr en una casa, es preciso encontrar soluciones viables:

En el caso mejor, interesa una mezcla de luz general y local, a base de una luz semi-indirecta (con reflector translúcido) como iluminación general y una lámpara clásica (flexo), como local, que ilumine directamente el trabajo.

La lámpara de mesa, o flexo, no debe tener pantalla opaca (produce un área de luz brillante rodeada de sombras) sino una pantalla semitransparente. La bombilla debe tener un tono azulado, motivador, por un lado, y que no obliga a forzar la vista, por otro.

La parte interior del flexo o lámpara de mesa debería estar a unos 70 cms. por encima de la parte superior de la mesa, quedando fuera del campo de visión.

Desestimar los fluorescentes y el neón, que fatigan la vista.

- La **temperatura** debe ser adecuada.

Si bien la temperatura suele influir poco en el estudio, sobre todo para periodos cortos, los extremos (calor o frío) pueden producir malestar, restando facultades y originando un mayor esfuerzo.

- La **ventilación** es fundamental de cara a un estudio efectivo. El lugar de trabajo debe ser aireado de cuando en cuando puesto que nuestro organismo aspira oxígeno, pero expulsa anhídrido carbónico, lo que produce cansancio y fatiga.

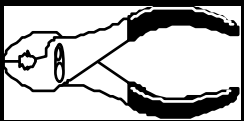
El aire que se respira una vez pierde un 4% de su oxígeno y gana un 4% de anhídrido carbónico, de ahí que hay que ventilar constantemente la habitación de estudio, puesto que, de lo contrario, nos exponemos al dolor de cabeza, al cansancio, e, incluso, al mareo.

Una persona necesita una habitación de 28 m³, en los que deben admitirse cada hora unos 56 m³ de aire renovado.

- El **ruido** debe evitarse al máximo posible; ello constituye a veces un problema, sobre todo en las grandes ciudades. En este caso los ruidos hirientes del exterior deben combatirse, incluso llegando a la música clásica puesta en bajo tono. También los tapones de cera que venden en las farmacias para ésta y otras utilidades.

CORRECCIÓN DE LAS MALAS CONDICIONES DE ESTUDIO

Considera cuidadosamente cada una de las siguientes preguntas y después busca medios para corregirlas si fuese necesario.

| Cosas que están mal | |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Qué puedes ver que te distraiga en tu mesa de estudio o a través de la ventana o puerta? | | |
| ¿Qué música, charla u otro ruido te molesta cuando estudias? | | |
| ¿Estás seguro de que la iluminación es adecuada? | | |
| ¿Es tu espacio de trabajo suficientemente amplio y está ordenado? | | |
| ¿Qué materiales necesarios para un estudio eficaz no tienes a mano? | | |
| ¿Sientes sueño o cansancio en algún momento cuando estudias? | | |
| ¿Tienes algún malestar corporal: espalda, cuello, ojos, piernas; cuando llevas un rato estudiando? | | |